

# Die wichtigsten Fragen an den Zahnarzt

Unser Experte verrät Ihnen, wie Sie Ihren **Mund ideal pflegen und gesund halten** – auch bei bestehenden Zahnproblemen und mit den Dritten

**Experten-Rat**



**Dr. Jochen H. Schmidt**  
leitender Zahnarzt des Carree Dental in Köln

**F**rüher galt die Faustregel: Nach dem Obstverzehr mindestens 30 Minuten aufs Zähneputzen verzichten, um den Zahnschmelz zu schützen. Doch aktuelle Forschungen zeigen, dass es besser ist, **sofort nach dem Verzehr säurehaltiger Speisen die Zähne zu putzen** und so Karies vorzubeugen. Was Sie außerdem über Ihre Zähne wissen sollten, verrät Dr. med. dent. Jochen H. Schmidt.

## Worauf sollte ich bei der Zahnpasta achten?

Die beiden wichtigsten Inhaltsstoffe einer Zahnpasta sind Putzkörper zur mechanischen Reinigung und Fluoride zur Remineralisation. Letztere stärken den

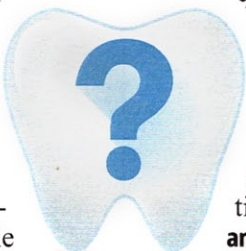
Zahnschmelz. Entgegen mancher früheren Aussage werden fluoridhaltige Zahnpasten heute auch bei Schwangerschaft empfohlen. Bei empfindlichen Zähnen sind Produkte mit speziellen Salzen hilfreich (Kaliumverbindungen oder Arminfluorid). Sie können die **Überempfindlichkeit der Zahnhäule minimieren**. Vorsicht bei Zahncremes zum Aufhellen: Diese enthalten oft den Wirkstoff Titanoxid und reiben manchmal den Zahnschmelz stark ab. Deshalb sollten sie nicht täglich und am besten erst nach Rücksprache mit Ihrem Zahnarzt angewendet werden.

## Wie benutze ich Zahnseide richtig?

Optimal ist die tägliche Anwendung von Zahnseide. Bei größeren Zwischenräumen sollten außerdem Zwischenraumbürsten zum Einsatz kommen. Wichtig ist eine schonende und hygienische Anwendung: Die



Zahnseide sollte um den Finger gewickelt und bei jedem Zwischenraum **Stück für Stück neu genutzt werden**. Ansonsten könnten die Bakterien von einem Zwischenraum in den anderen transportiert werden. Bewegen Sie die Zahnseide stets vorsichtig auf und ab und nicht kreuz und quer. Ansonsten könnten Sie Zahnfleisch und -schmelz verletzen – und bewirken somit das Gegenteil des gewünschten positiven Effekts. Wichtig: **Vor dem Zähneputzen anwenden**.



## Wie pflege ich meinen Zahnersatz am besten?

Herausnehmbarer Zahnersatz wird am besten zweimal täglich mit **geeigneten Reinigungspasten und einer Zahn- bzw. Prothesenbürste** gereinigt. Wenn möglich sollte keine Zahnpasta verwendet werden, da die enthaltenen Putzkörper den Prothesenkunststoff aufrauen. Implantate müssen genauso wie Zähne gepflegt werden, hierzu gibt es spezielle Implantatbürsten. Unerlässlich ist die viertel- bzw. halbjährliche professionelle Zahnreinigung, um den schädlichen Biofilm frühzeitig zu



**EXPERTEN-RAT**  
Haben Sie Fragen zur Zahngesundheit, scheuen Sie sich nicht, beim Zahnarzt nachzuhaken. Er wird es Ihnen gern erklären

entfernen, bevor er die Zähne oder den Knochen angreift.

## Helfen Hausmittel bei Zahnschmerzen?

Schon unsere Großmütter schworen auf das **Kauen von Gewürznelken**. Und in der Tat wirken die getrockneten Blütenknospen dank ihrer ätherischen Öle betäubend und antiseptisch. Hilfreich ist auch das Lutschen eines Eiswürfels oder das kurzzeitige Auflegen eines

in ein Tuch gehüllten Kühlpacks (Eisbeutel sind wegen möglicher Erfrierungen nicht ratsam) – vorausgesetzt weder sensible Zähne noch frei liegende Zahnhäule lösen die Beschwerden aus. Halten die Schmerzen an, ist der Zahnarzt gefragt, damit es nicht zu dauerhaften gesundheitlichen Folgen kommt. Denn: Selbst die besten Hausmittel beheben nicht die Ursachen.

## Ist das Röntgen beim Zahnarzt ungesund?

Die Strahlenbelastung beim digitalen Röntgen ist sehr gering. Mit der Untersuchung können aber schwerwiegende Erkrankungen im Kieferbereich **frühzeitig aufgedeckt und Zähne erhalten werden**. Außerdem können kieferchirurgische Operationen besser geplant und das Risiko für Komplikationen minimiert werden.

## Woran erkenne ich Parodontitis?

Anfangs macht sich die Entzündung durch gerötetes und geschwollenes Zahnfleisch bemerkbar. Ein weiteres Alarmzeichen ist blutendes Zahnfleisch beim Zähneputzen. Zudem können auch **unangenehmer Mundgeruch und gelockerte Zähne** auf eine parodontale Erkrankung hinweisen. Am besten vom Zahnarzt abklären lassen.